



# The AMIDA CARE View

*en español*

En este número

Mercados de  
Agricultores en NYC

Cositas Gratis

Evitando  
la Diabetes





**Oficina Central**

Calle 35 Oeste, N°. 234, Planta Baja  
New York, NY 10001  
Teléfono: (646) 757-7000  
Fax: (646) 786-1801

**PUEDES LLAMARNOS EN  
CUALQUIER MOMENTO AL:**

**1-800-556-0689**

**Servicios para Miembros**

**O VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:**

**[www.amidacareny.org](http://www.amidacareny.org)**

"Podrán cortar todas las  
flores, pero no podrán  
detener la primavera".

– Pablo Neruda

**Declaración de imágenes fotográficas**

Las fotografías utilizadas en esta revista son sólo para fines ilustrativos, no implican ninguna credencial profesional particular o estado de salud por parte de las personas representadas. Algunas de las personas que aparecen son modelos, que no son empleados ni miembros inscritos de Amida Care.

# Contenido

THE AMIDA CARE VIEW  
PRIMAVERA 2016 VOL. 16

## en este número...

- 2** Nota del CEO
- 3** ¡Alimento Para tu Cuerpo y Mente!
- 8** ¡Úsala o Piérdela! Ejercitando tu Mente
- 10** Cositas Gratis en NYC
- 12** Deborah Steer  
¡Conoce a una estrella de Amida Care!
- 13** Noticias
  - Programa HOME, Podemos Ayudar
  - Nuestro Plan Medicaid: Como Re-inscribirte en el Internet
- 16** Recuerda Hablar con Tu Doctor Acerca de...
- 18** Imágenes de Amida Care  
Álbum de fotos de eventos especiales
- 22** Zen en la Ciudad



## artículos especiales



### 6 **Evitando la Diabetes** La experiencia de un socio

Miguel cuenta cómo cambios en su dieta y estilo de vida ayudó a prevenir la diabetes.

- 4** **¡Come Fresco!**  
**Mercados de Agricultores en NYC**  
¡Nútrete con vegetales y productos más frescos!  
**Más:** Datos divertidos sobre alimentos saludables



**¡Éxito con WIN!**

- 14** Iniciativa de capacitación para el trabajo de Amida Care.





Estimado socio de Amida Care,

Así como la madre naturaleza despierta a todo nuestro alrededor esta primavera, las noticias y la información en esta nueva edición de **The Amida Care View** te pueden hacer sentir, pensar y verte vivo, vibrante y saludable.

Al igual que las plantas, cada uno de nosotros está en un estado constante de crecimiento y cambio. Alimentar bien nuestro cuerpo y mente es una parte crucial de este ciclo de vida.

Hablando del cuidado de salud personal, nuestros socios nos dijeron que les gustaría tener una tarjeta de **Healthy Rewards** (Recompensas Saludables) más flexible y que sea más fácil de usar. ¡Y los escuchamos! En este momento algunos socios ya han recibido la nueva tarjeta **Visa Healthy Rewards** que empezamos a enviar por correo a principios de este año.



Por favor, cuida tu nueva tarjeta Visa. Todas las recompensas que has acumulado y ganado se añadirán automáticamente a la misma tarjeta. Cuando no la estás usando, guardala en un lugar seguro en casa con tus otros documentos importantes. Asegúrate de mantener confidencial tu Número de Identificación Personal (PIN, por sus siglas en inglés).

Protege tu tarjeta igual como proteges tu dinero en efectivo. De esa forma podrás continuar disfrutando de los **Healthy Rewards** que *te has ganado* al tomar un buen cuidado de ti mismo.

Gracias por elegir a Amida Care. ¡Nosotros HACEMOS MÁS POR TI, para que puedas VIVIR TU VIDA al máximo!

Abrazos,

*Doug Wirth*

Doug Wirth, Presidente y CEO

P.D. Por favor, danos "Like" en nuestra página de Facebook en [www.facebook.com/AmidaCare](http://www.facebook.com/AmidaCare) y síguenos por Twitter en [www.twitter.com/AmidaCareNY](http://www.twitter.com/AmidaCareNY); Twitter handle: @amidacareny.

# i Alimento para tu CUERPO y MENTE!

La primavera brinda mucho más que lluvia y flores. En esta temporada de nuevos comienzos, las frutas y verduras comienzan a brotar. Pronto aparecerán en los mercados de agricultores y en los estantes de tiendas a través de toda la ciudad.

Para encontrar bocadillos que puedan nutrir mejor tu cuerpo y tu mente, busca nuestro listado de los mercados de agricultores en tu área. ¿Por qué no visitas uno en estos días? A menudo, hay muestras gratuitas disponibles, así que ¡dale una probadita! También puedes traer tu propio bolso de compras, para ayudar a proteger el medio ambiente.







# ¡Come Fresco!

## Mercados de Agricultores en NYC

### **BROOKLYN**

Mercado Verde del Edificio Municipal (Borough Hall Greenmarket)

Cuándo: Martes, Jueves y Sábados 8 a.m. – 5 p.m.

Dónde: *Calle Court y Calle Montague*

### **BRONX**

Mercado Verde del Edificio Municipal

Cuándo: Martes, 8 a.m. – 4 p.m., desde 7 de junio hasta 22 de noviembre

Dónde: *Calle 161 y Avenida Grand Concourse*

### **MANHATTAN**

Mercado Verde de Inwood

Cuándo: Sábados, 8 a.m. – 3 p.m.

Dónde: *Calle Isham y Calle Cooper*

### **QUEENS**

Mercado Verde de Jackson Heights

Cuándo: Domingos, 8 a.m. – 2 p.m.

Dónde: *Avenida 34 y Calle 78*

### **STATEN ISLAND**

Mercado Verde de Saint George

Cuándo: Sábados, 9 a.m. – 2 p.m.

Dónde: *St. Mark's Place y Calle Hyatt*

Para un listado completo de los mercados de agricultores en NYC, visita a: [www.grownyc.org/greenmarket/ourmarkets](http://www.grownyc.org/greenmarket/ourmarkets)

## ***Utilizando los Cupones de Alimentos/EBT***

Todos los mercados de agricultores en esta lista – y más de 40 otros – aceptan los cupones de alimentos/tarjetas EBT (transferencia electrónica de beneficios). Visita primero la Caseta de Información del Mercado y allí podrás usar tu tarjeta para comprar fichas, para utilizarlas como efectivo.

¿Te quedan fichas después de hacer tus compras? Obtén un reembolso en tu tarjeta EBT o guárdalas para utilizarlas en tu próximo viaje. ¡Las fichas no expiran! Para más detalles: [www.grownyc.org/greenmarket/ebt/howtouse](http://www.grownyc.org/greenmarket/ebt/howtouse)





## Los aguacates

son una excelente opción para personas con diabetes. Son bajos en azúcar y sodio, y casi no contienen almidón.

## Col Rizada

("Kale" en inglés)  
Considerada como "súper alimento" porque está repleta de vitaminas, minerales y otros nutrientes.



## Guayabas

Tienen casi cuatro veces más vitamina C que las naranjas!



## Vegetales congelados

Estos vegetales son de buena calidad. Casi siempre son recogidos y congelados en su madurez máxima, por lo que son también muy nutritivos.

## *¡Ponte creativo!*

Mezcla y combina los ingredientes de temporada para diseñar tus propias comidas saludables. Para recetas fáciles y más, visita nuestra página de Facebook en [www.facebook.com/AmidaCare](http://www.facebook.com/AmidaCare)



# *Antojitos Saludable*



Los jugos comprados en el supermercado son demasiado azucarados, así que me preparo los míos propios.



# EVITANDO LA DIABETES

por Miguel Angel San Antonio Santos  
*Socio de Amida Care desde 2010*

Hace dos años, me enteré de que yo era pre-diabético. Mi médico me dijo que tenía que hacer algunos cambios para disminuir el nivel de azúcar en la sangre y evitar el desarrollo de una diabetes plena.

La diabetes abunda en mi familia. Yo sabía que tenía que actuar rápido para cuidarme a mí mismo. He aprendido MUCHO sobre la prevención de la diabetes y he cambiado mi destino al **cambiar mi dieta, hacer más ejercicio, y practicar la relajación**. En estos días, mi nivel de glucosa en la sangre está bajo control.



Me encanta el arroz con habichuelas



Pero ahora, de vez en cuando, como la quinoa con habichuelas negras, porque son más bajas en carbohidratos que otros granos.



Practico el tai chi para ejercitarme y relajarme. ¡No se requiere máquinas o equipo de ejercicio!



¡El tamaño de la porción de comida servida sí importa! Menos es más.



Para más consejos y recetas, visita [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



Aprendí cómo leer las etiquetas de los alimentos. Ahora evito los que tienen altos niveles de azúcar y carbohidratos.

# ¡Úsala o Piérdela!

## EJERCITANDO TU MENTE

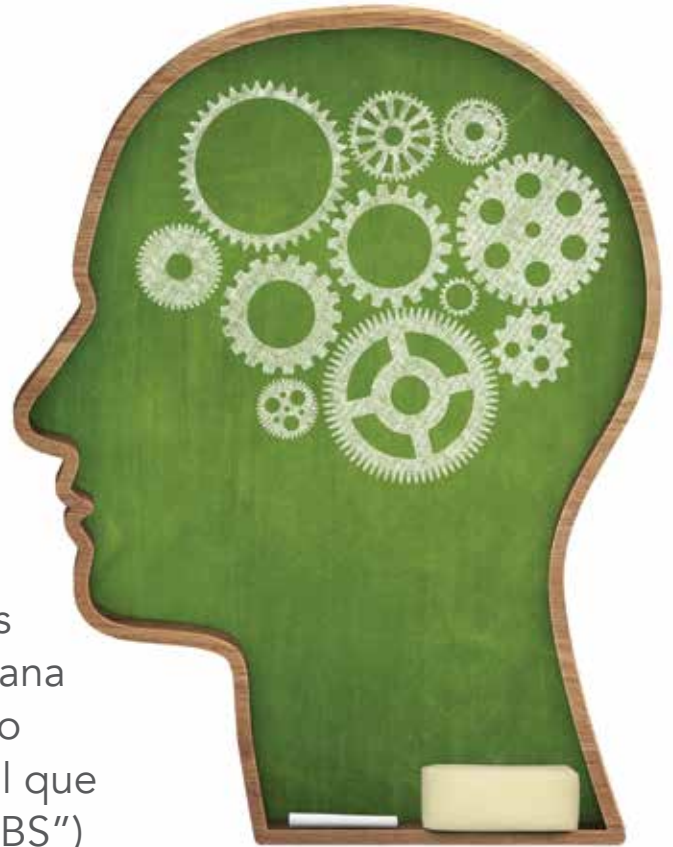
Como dice el viejo refrán, todos nos esforzamos para tener una "mente sana en un cuerpo sano". Nuestro cerebro también necesita ejercitarse, al igual que nuestros músculos abdominales ("ABS") y pectorales ("pecs").

**Aquí están algunas formas divertidas para ¡flexionar los músculos mentales!**



### **Crucigramas y Rompecabezas**

Recuerda, la mayoría de los periódicos gratuitos en NYC ofrecen crucigramas y otros divertidos ejercicios cerebrales.



### **Aprende una Nueva Destreza**

Otra gran manera de mantener nuestra mente ágil es mantenerte aprendiendo nuevas destrezas. ¿Quieres tratar de hablar un nuevo idioma? Por suerte, hay un programa electrónico "app" para eso, y ¡es gratis! Acude al Internet y visita el portal [www.duolingo.com](http://www.duolingo.com), o descarga la aplicación gratuita **DUOLINGO** en tu teléfono inteligente.



## Ajedrez, "Scrabble" y Dominó

Jugar ajedrez, juegos de palabras, de números y para la memoria, es divertido y nos ayuda a mantener la agudeza mental.



## SUDOKU

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   |   | 3 |
|  |   | 2 |   |
|  | 3 | 1 |   |
|  | 1 | 3 | 4 |

**Las reglas:** Números del 1 al 4 deben ser llenados en cada fila, columna y caja. Cada número debe ser colocado una sola vez.

Consulta la página 13 para las soluciones de los rompecabezas.



## CRUCIGRAMA

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |   |
| 5 |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   | 7 |
| 8 |   |   |   |   |
|   |   |   | 9 |   |

### Horizontal

1. Demuestra alegría
5. País en la costa sureste de la península arábica
6. Baile y aderezo
8. \_\_\_\_\_ Nin
9. Amnistía Internacional

### Vertical

1. Tipo de flor
2. Hierro magnético
3. Habitación del hogar
4. Anhelos intensos
7. De esta manera

## Gratis en la Internet

El ciberespacio está repleto de excelentes juegos cerebrales. Algunos de nuestros favoritos son:

[www.websudoku.com](http://www.websudoku.com)

[www.metro.us](http://www.metro.us)

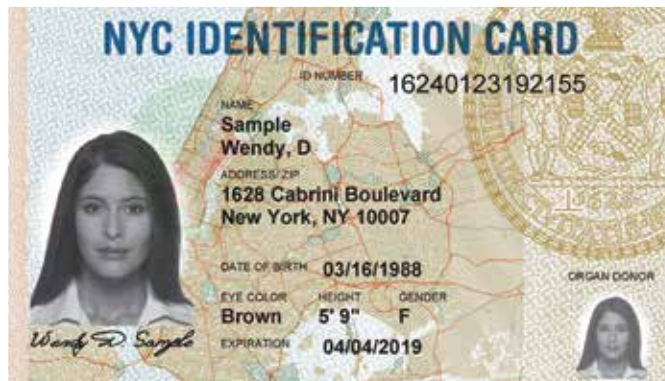
[www.aarp.org/health/brain-health/brain\\_games/](http://www.aarp.org/health/brain-health/brain_games/)



## ¿Quieres aprender inglés?

La Biblioteca Pública de Nueva York ofrece clases gratuitas. Para obtener más información, pregunta en tu sucursal más cercana o escribe un correo electrónico a [esol@nypl.org](mailto:esol@nypl.org).





IDNYC, la nueva y gratuita tarjeta de identificación de nuestra ciudad, sirve como una forma de identificación oficial y es ampliamente aceptada.

## Cositas Gratis en NYC con la Tarjeta NYC ID

Si aún no tienes tu tarjeta de IDNYC, ¡no sabes lo que te estás perdiendo! Este año se han agregado más beneficios para todos los neoyorquinos que obtienen esta nueva tarjeta de identificación.

Algunos de los beneficios que vienen con esta tarjeta incluyen entrada por un año GRATIS a 50 museos, zoológicos y otros lugares de diversión en los cinco condados de Nueva York, tales como:

- Museo de Arte Metropolitano
- Zoológico de El Bronx
- Acuario de Nueva York (Coney Island)
- Jardín Botánico (en los cinco condados)
- El Museo de El Barrio
- Museo de Brooklyn
- Museo de Arte Moderno
- Zoológico de Staten Island
- Museo Estudio de Harlem
- Ayuntamiento de Flushing
- Museo Americano de Historia Natural
- Academia de Música de Brooklyn
- Museo Guggenheim
- Museo de la Imagen en Movimiento (Queens)
- Museo de Staten Island

*Para obtener tu tarjeta IDNYC y comenzar a disfrutar de todos sus beneficios, llama al 311 o visita [www.nyc.gov/idnyc](http://www.nyc.gov/idnyc). ¡Es así de fácil!*

**NO** podemos  
acabar el **SIDA** sin la  
**comunidad latina y**  
**afroamericana**



  
**AMIDA CARE**  
ABOVE AND BEYOND FOR YOU



# DEBORAH STEER

## Espíritu de Equipo y Compromiso

Parte de nuestro personal desde el año 2014, DEBORAH STEER recibió nuestro Galardón de Reconocimiento al Empleado, por su arduo trabajo y espíritu de equipo. Sus colegas dicen que Deborah es humilde sobre sus capacidades y nunca espera elogios por un trabajo bien realizado.

Deborah y su Equipo Integrado de Trabajo proveen un importante apoyo para nuestros socios. Ella les ayuda a encontrar traductores y acompañantes a citas médicas. Además trabaja con los que serán dados de alta del hospital, para ayudarles a obtener comidas adecuadas, y que se les entreguen sus medicamentos.

En un caso particular, un socio de Amida Care perdió sus suministros médicos que necesitaba desesperadamente. Para su gran alivio, Deborah lo ayudó a recuperar sus suministros esenciales.

Enfermera graduada, Deborah está certificada en el cuidado de lesiones, así como cuidado paliativo y de hospicio. Tiene muchos años de experiencia ayudando a personas con VIH y a los desamparados. Nacida en Belice, Deborah vive en Harlem y tiene dos hijos adultos.

¡Felicitamos a Deborah por su Galardón de Reconocimiento al Empleado y por siempre dar lo mejor por los socios de Amida Care!



# Nuestro Programa HOME

## ¡Tenemos Ayuda Disponible!

El programa de Alcance, Manejo y Empoderamiento para Desamparados (HOME, por sus siglas en inglés) de Amida Care ayuda a nuestros socios que no tienen vivienda fija o que están a riesgo de perderla, y los conecta a servicios sociales vitales y de la salud. Para contactarnos, llama al **844-704-HOME (4663)** ó envíanos un correo electrónico a: **HOME@amidacareny.org**.



**“Estaba viviendo en un albergue... Amida Care me ayudó con mis problemas de vivienda. Ahora, en vez de preocuparme por tener un techo sobre mi cabeza, estoy centrada en volver a la escuela. ¡Estoy comenzando un nuevo capítulo en mi vida!”**

– Gloria, una socia de Amida Care

Respuestas para

### “Úsala o Piérdela”

Página 9

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| R | I | S | A | S |
| O | M | A | N |   |
| S | A | L | S | A |
| A | N | A | I | S |
| S |   |   | A | I |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 4 | 2 | 1 |
| 4 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | 1 | 3 | 4 |

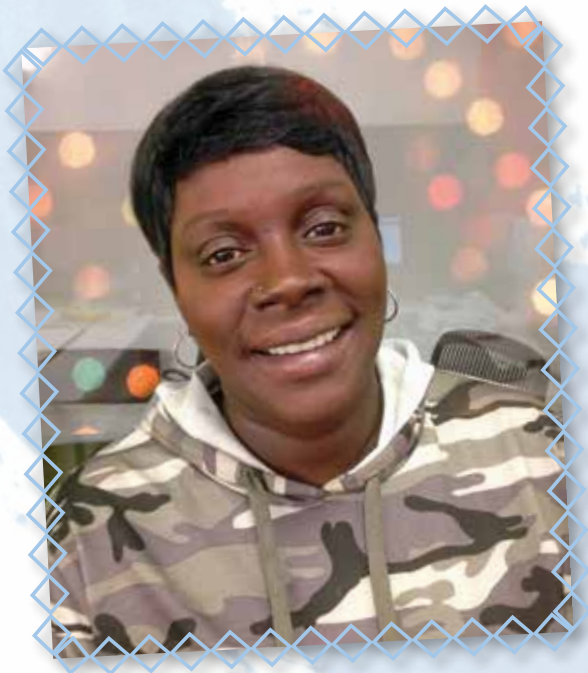
# ¡Éxito con WIN!

Workforce Initiative Network



"Mi objetivo es convertirme en 'Orientadora Comunitaria'. WIN me está enseñando las destrezas para ser la mejor orientadora que puedo ser..."

Michelle, participante de WIN



"La participación en el programa WIN me dió la confianza y las destrezas para volver a integrarme a la fuerza laboral."

JoAnn, graduado de WIN

## ¿Estás listo/a para volver al trabajo?

Si es así, presenta una solicitud de participación en la Red de Iniciativa Laboral de Amida Care (**Workforce Initiative Network**, WIN por sus siglas en inglés). WIN es un programa de capacitación vocacional de 7 semanas de duración, que ayuda a nuestros socios a desarrollar fuertes destrezas laborales. Aunque no podemos hacer ninguna promesa de empleo ¡algunos de los graduados de WIN podrían recibir oportunidades de trabajo a tiempo parcial!

Este programa es gratuito para todos los socios de Amida Care que son escogidos para participar. Para saber si eres elegible para WIN y aprender cómo solicitar participación, llama al **(646) 757-7618** o envía un correo electrónico a: [WIN@amidacareny.org](mailto:WIN@amidacareny.org).



# ¿NECESITAS VOLVER A INSCRIBIRTE EN EL PLAN MEDICAID DE AMIDA CARE?

## ¡ENTONCES VISITA EL INTERNET!

Desde el 15 de enero, el Plan de Salud para Necesidades Especiales de Amida Care (SNP por sus siglas en inglés) aparece en el listado del portal web "Estado de Salud de Nueva York" (New York State of Health/NYSOH). Esto significa que ahora puedes volver a inscribirte rápida y fácilmente si tu membresía al SNP "**Live Life Plus**" de Amida Care fue interrumpida, ya sea porque por la re-certificación o cualquier otro motivo. Otro gran resultado de que Amida Care aparezca en el listado de la página web del NYSOH, es que los consumidores de cuidado de salud elegibles, ahora podrán inscribirse a través de Internet.

Nuestro plan SNP de Medicaid, el más grande del estado, está diseñado para satisfacer las necesidades especiales de cuidado de salud de los neoyorquinos que viven con VIH y otras enfermedades crónicas, o que se encuentran sin vivienda fija.

Para inscribirte, simplemente llama al **855-355-5777**  
ó visita la página web  
**[www.nystateofhealth.ny.gov](http://www.nystateofhealth.ny.gov)**  
para re-inscribirte "en línea".





# *Recuerda Hablar con Tu Doctor Acerca de ...*



## Gana Recompensas Monetarias Con Los *Exámenes de Cancer*



Hacerte ciertos exámenes de detección de cáncer, incluso cuando te sientes bien, podría beneficiar tu salud ¡Y tu bolsillo! Todos los socios de Amida Care podrían ganar dólares en "Recompensas Saludables" (Healthy Rewards) por hacerse pruebas de Papanicolaou anal y colonoscopías, para detectar si tienen cáncer colorrectal. Las mujeres también deben hacerse mamografías y pruebas de Papanicolaou cervical (cervical pap smears). Si estas pruebas de detección de cáncer te detectan señales de alerta temprana, esto podría hacer que el tratamiento sea más fácil o más eficaz.

Pregúntale a tu médico cuando es tiempo de hacerte estas pruebas. Averigua si los exámenes podrían realizarse durante una visita rutinaria, o si necesitas un referido para otro médico.

*Una vez te hayas hecho las pruebas, las recompensas toman aproximadamente un mes en procesarse y aparecerán en tu tarjeta VISA **Healthy Rewards** automáticamente.*



## *Dejar de Fumar*

Dejar el hábito de fumar puede ser difícil, pero la recompensa vale la pena. Haz que tu médico se involucre en el proceso y también considera integrar al equipo de apoyo de Amida Care. Nosotros nos hemos afiliado a la Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York (New York State Smokers Quitline) para ayudar a nuestros socios que quieren dejar el hábito de fumar. Llámanos al **(646) 757-7609** y pregunta por **Manny Sese**. Él te guiará a través del proceso de inscripción. También puedes llamar al **311** ó **(866) NY-QUITS** (1-866-697-8487).

## *Respirando Más Fácil con COPD*

COPD ("Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica", por sus siglas en inglés) describe a una serie de condiciones médicas que dificultan la respiración. Este diagnóstico a menudo proviene luego de hacerse una radiografía (rayos-x) del tórax o un examen especial del pulmón llamado "espirometría" (spirometry), que toma unos 15 minutos en completarse.

Si tienes COPD, aquí hay algunos pasos importantes a tomar:

- Pregúntale a tu doctor y personal de cuidado médico, exactamente cómo usar tus medicamentos;
- Déjales saber cuál es tu hospital de preferencia. En caso de que sufras un episodio grave y tengas que ser hospitalizado/a;
- Si eres hospitalizada/o, llena todas tus recetas de medicinas inmediatamente después de ser dado de alta. Asegurate de mantener tus medicamentos a la mano en tu hogar. A veces es difícil llegar a una farmacia, así que es mejor estar preparado/a.

Si un amigo/a o familiar tiene COPD, asegúrate de que tienen un suministro de medicamentos disponibles en el hogar. Y nunca fumes al lado de un ser querido con COPD. ¡El humo de cualquier tipo puede hacerles más difícil el respirar!



Invierno  
2016

## Eventos **"Vive Tu Vida"** de Amida Care



### Diciembre 2015: **Danza Sagrada del África Occidental**

Vestida todo de blanco, la gran maestra y coreógrafa Nafisa Sharriff ayudó a los socios de Amida Care, a darle la bienvenida al comienzo del Año Nuevo 2016, con danzas tradicionales del África Occidental y una meditación guiada. Estas sesiones en diciembre de nuestra serie mensual de eventos de bienestar "Vive Tu Vida", se realizaron en Brooklyn, Bronx, Queens y Manhattan, al ritmo de los tambores tocados por Edward Jones.







*Movimiento*  
**con Ritmo**

*"Movement with Rhythm"*



## **Nuestro Primer Evento Público "Vive Tu Vida"**

En un evento gratuito y abierto a todos, Amida Care celebró su primer taller de bienestar para toda la comunidad en El Bronx, el pasado 27 de enero. Este evento "Vive Tu Vida" de baile latino, titulado Movimiento con Ritmo, fue hecho posible en parte gracias al Concejal Ritchie Torres.

Celebración Invernal de Vida

# ¡La Diversión Se Sentía en el *Aire!*







Más de 200 personas participaron, un número récord de socios de Amida Care que salieron a festejar en nuestra **Celebración Invernal de Vida 2016**. Nos divertimos mucho (sin alcohol), moviéndonos y bailando al ritmo de la contagante música del "dj". Como era febrero, corazones rojos de San Valentín adornaban la pista de baile en el salón de recepciones del sindicato 1199 SEIU en Manhattan.